

トランス脂肪酸に関する現在の知見と、今後の取組について

<http://www.fsc.go.jp/sonota/transfattyacids1902.html>

昨年12月、米国ニューヨーク市が外食産業に対しトランス脂肪酸を含む食用油の使用を規制すると発表したことなどを受け、我が国でもトランス脂肪酸への関心が高まっています。現在、食品安全委員会では新たな情報等を収集・整理しているところですが、皆様の関心に少しでも早く応える意味で、現在の知見と今後の取組の方向についてご報告いたします。

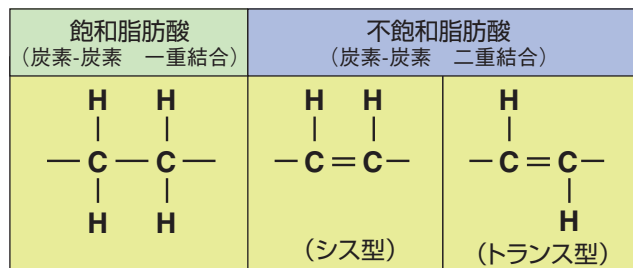
トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸(図表1)は、硬化油(植物油など常温で液体の油に水素を添加して常温で固体となった油脂)を使用したマーガリン、ショートニングなどの加工油脂やこれらを原料として製造される食品に含まれています。また、反すう動物の肉や脂肪などにも少量含まれています。その摂取量が増えると、悪玉コレステロール濃度を上昇させ善玉コレステロール濃度を低下させることや、動脈硬化などによる心臓疾患のリスクを高めることなどが報告されています。

国際的な動向は？

国際機関であるWHO/FAOの「食事、栄養および慢性疾患予防に関する合同専門家会合」の報告(2003年)では、心血管系を健康に保つため、食事からのトランス脂肪酸の摂取を極めて低く抑えるべきであり、その摂取量を最大でも一日あたりの総エネルギー摂取量の1%未満とするよう勧告しています。また、近年、諸外国でも、さまざまな規制(図表2)が行われています。

図表1 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸(シス型・トランス型)における結合の違い



※脂肪酸は油脂などの構成成分で、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。このうち、炭素と炭素が二つの手で結びついた二重結合(不飽和)を少なくとも一つ以上有するものが不飽和脂肪酸と呼ばれ、炭素に結びつく水素の向きでトランス型とシス型の2種類に分かれます。「トランス」とは「向こう側」という意味で、水素が互い違いになっている場合がトランス型といい、同じ向きになっている場合がシス型といいます。トランス脂肪酸とは、このトランス型の不飽和脂肪酸を指す用語として使われます。

我が国の摂取状況とリスクは？

日本において、硬化油、乳、乳製品、肉、バター、精製植物油の推計摂取量から計算したトランス脂肪酸の摂取量は、一日あたり平均1.56gとなっており、総エネルギー摂取量の0.7%に相当すると報告されています(平成11年)。

この報告に基づく、日本人の食生活においてトランス脂肪酸が健康に与える影響は、小さいと考えられますが、個人差は考慮されていません。「食生活指針」(平成12年文部省・厚生省・農林水産省決定)でも示されているように、脂肪のとり過ぎには注意が必要であり、また、動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとることが大切です。

安全性の評価への今後の取組は？

食品安全委員会では平成16年にトランス脂肪酸に関する情報をファクトシート(科学的知見に基づく概要書)としてまとめ、ホームページで公開してきました。

しかしながら、トランス脂肪酸の食品中の含有量、摂取量の定量的な把握などの基礎的な調査が少ないことなどから、現在、改めて日本人のトランス脂肪酸の摂取量を把握するため、マーガリン類およびショートニング等の食品のトランス脂肪酸の含有量に関する調査を実施しているところです。

今後はこの調査結果をもとに、現在のファクトシートの更新、あるいはリスク評価の実施等を検討する予定です。

図表2 諸外国におけるトランス脂肪酸の規制

デンマーク	2004年1月1日から、国内のすべての食品に、油脂中のトランス脂肪酸の含有率を2%までとする制限を実施
米国	2006年1月から、加工食品中に含まれるトランス脂肪酸量の表示を義務づけ
カナダ	2005年12月12日から、原則として栄養成分表示義務化の中でトランス脂肪酸も表示対象に指定(一部の中小製造業を除く)